

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada perkembangan remaja seringkali mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan yang dialami pada dirinya, proses perkembangan remaja tentu memerlukan beberapa aspek yang mendukung untuk mencapai kualitas hidup yang optimal. Salah satu aspek yang mendukung adalah adanya kasih sayang dari keluarga, teman sebaya serta dari orang-orang yang tinggal lingkungan tempat tinggalnya. Namun, tidak semua remaja bisa tinggal bersama dan merasakan kasih sayang dari keluarganya, seperti remaja yang tinggal di UPTD Perlindungan Sosial.

Di provinsi Banten terdapat tempat untuk menampung anak-anak dan lansia terlantar, yaitu Unit Pelaksana Teknis Dinas (UPTD) Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten yang beralamat di Jln. Ki Ajurum No. 3, Cipocok Jaya, Serang-Banten. Unit Pelaksana Teknis Dinas (UPTD) Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten memiliki tugas dan tanggung jawab memberikan pelayanan dan perlindungan sosial kepada lanjut usia (lansia) terlantar, balita terlantar, wanita korban tindak kekerasan (WKTK), dan tuna grahita. Unit Pelaksana Teknis Dinas (UPTD) Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten menampung lanjut usia (lansia) terlantar, balita dan anak-anak terlantar. Tentu Unit Pelaksana Teknis Dinas (UPTD) Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten memiliki peran yang penting sebagai wadah salah satunya untuk perkembangan anak-anak yang tinggal disana.

Remaja yang tinggal di panti di UPTD Perlindungan Sosial, mereka tidak bisa merasakan kasih sayang keluarganya setiap saat. Mereka yang tinggal disana tak jarang merasa kesepian, merasa sangat merindukan kehadiran keluarganya, bahkan sering kali selalu merasa ingin pulang kerumah, tetapi ada juga yang merasa kecewa dengan orang tuanya, merasa

marah dan merasa mereka tidak disayangi oleh keluarganya. Banyak faktor yang dapat melatarbelakangi mengapa mereka bisa tinggal disana, salah satunya karena terlantar, baik terlantar secara ekonomi maupun pendidikan. Mereka dikatakan terlantar bukan hanya karena ditinggalkan oleh orang tuanya, tetapi terlantar disini juga bermaksud keluarga mereka tidak mampu memberi pakaian yang layak, makanan yang layak, dan pendidikan yang layak.

Remaja juga tentu tidak terlepas dari permasalahan hidup, baik secara fisik maupun psikis. Menurut Darajat yang dikutip oleh Lestari, mengatakan bahwa pada perkembangan remaja seringkali mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan yang dialami pada dirinya, tidak jarang dari mereka cenderung lebih suka sendiri, merasa kurang diperhatikan, bersifat dingin dan tidak ramah, sulit mengontrol emosi, memiliki stabilitas emosi yang cenderung negatif sehingga membuat mudah depresi, serta memiliki pemikiran yang mudah berubah-ubah.¹

Menurut hasil preobservasi melalui wawancara dengan beberapa remaja dapat disimpulkan bahwa berbagai permasalahan psikologis ditemukan pada remaja yang tinggal di UPTD Perlindungan Sosial, antara lain kurangnya rasa percaya diri, tidak percaya akan kemampuan yang dimiliki, belum bisa menerima dirinya dan keadaan yang ada, cenderung menarik diri dari pergaulan, belum bisa mengenal dirinya dengan baik, galau mengenai hubungan percintaan, merasa *insecure*, menyalahkan diri sendiri, dan sulit mendapatkan teman yang satu frekuensi, dll.²

Sebagaimana menurut Hurlock yang dikutip oleh Windi dan Anggia, remaja yang tinggal di panti mengalami perkembangan hubungan yang buruk dengan orang di luar rumah, dan menurut Pilapil dikutip oleh Windi dan

¹ Lestari, "Kebersyukuran Mampu Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja Muslim," Jurnal Psikologi, no. 1 (2021) <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.10944> h. 31-46.

² Hasil Preobservasi (PPL), Pada tanggal 26 Oktober-18 November 2022

Anggia, mengatakan bahwa mereka tidak memiliki teman baik, kurang mendapat perhatian, sulit percaya dengan orang lain, sulit menjalin hubungan dekat, mendapat perlakuan kasar, terasing dari lingkungan sosial.³ Tidak jarang mereka juga merasa sulit untuk mendapatkan teman yang bisa berbagi curahan hati, dan bahkan mereka juga lebih senang memendam perasaannya sendiri. Menurut Ryff dikutip oleh Windi dan Anggia, remaja yang tinggal di panti mengalami hambatan dan kesulitan untuk menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Perasaan malu atas kondisi yang dihadapi membuat remaja malu menjadi dirinya sendiri, sehingga tidak dapat menerima apa yang terjadi.⁴ Berdasarkan ciri-ciri di atas yang telah dijelaskan oleh pendapat para ahli, hal ini sesuai dengan yang terjadi pada remaja yang tinggal di UPTD Perlindungan Sosial.

Menurut Ryff & Keyes yang dikutip oleh Windi dan Anggia, bahwa *psychological well-being* merupakan suatu kondisi yang dialami individu yang mana ia merasa sejahtera, mampu menerima kekurangan dan kelebihan, memiliki tujuan hidup, menjalin hubungan baik dengan orang lain, hidup mandiri, mampu memahami dan menguasai lingkungan serta mampu mengembangkan potensi dalam diri.⁵ Berdasarkan teori Ryff di atas dapat disimpulkan bahwa terindikasi *psychological well-being* pada remaja yang tinggal di UPTD Perlindungan sosial Dinas Sosial Provinsi Banten belum terbentuk.

Banyak faktor yang dapat melatarbelakangi belum terbentuknya *psychological wellbeing* di mana menurut Ryff dikutip oleh Estikomah dan Alimatus, ada lima faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain faktor demografi (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya)

³ Windi Astuti and Anggia Kargenti Evanurul Maretih, "Apakah Pemaafan Berkorelasi Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan?," Jurnal Ilmu Perilaku 2, no. 1 (2018) <https://doi.org/10.25077/jip.2.1.41-53.2018> h. 41.

⁴ Windi Astuti and Anggia Kargenti Evanurul Maretih.. h.42

⁵ Windi Astuti and Anggia Kargenti Evanurul Maretih... h.43

dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup, religiusitas dan kepribadian.⁶ Lalu pada sumber lain menurut Ryff dan Singer dikutip oleh Nurlita, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi psychological wellbeing, yaitu usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi.⁷

Adapun faktor-faktor yang dapat melatarbelakangi belum terbentuknya *psychological wellbeing* pada remaja yang tinggal di UPTD Perlindungan Sosial diantaranya yaitu 1) usia, di mana pada usia remaja tengah ini bisa dikatakan masih labil dan belum mengalami kematangan psikologis sehingga penguasaan lingkungan dan otonomi diri cenderung belum tercapai. 2) Status sosial ekonomi di mana dengan tingkat pendidikan mereka sebelumnya yaitu SMP atau Pesantren, sehingga belum dapat membentuk pola pikir yang lebih maju dan terbuka. 3) Mereka juga belum bisa mengevaluasi dan memaknai terhadap pengalaman hidupnya. 4) Dukungan sosial, di mana dukungan sosial terhadap remaja ini masih kurang maksimal. 5) Lingkungan di mana lingkungan mereka sebelumnya yang bisa dikatakan lingkungan yang kurang maju, dibanding dengan lingkungan di kota besar, hal ini dapat mempengaruhi perspektif mereka terhadap suatu hal.

Salah satu hal yang penting bagi kehidupan remaja di era sekarang ini yaitu kesejahteraan psikologis. Hal ini menjadi penting karena mengingat pada masa remaja ini mereka harus sudah bisa menentukan apa tujuan hidupnya, tahu potensi apa yang ia miliki, belajar menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, bagaimana cara mengelola lingkungan, bagaimana memanfaatkan kesempatan secara positif, agar mereka memiliki kehidupan yang baik dimasa depan. Jika hal ini belum tercapai, dikhawatirkan remaja akan kesulitan nanti dalam menentukan dan menjalani masa depan, dan akan

⁶ Estikomah and Alimatus Sahrah, "Pengaruh Persepsi Pengembangan Karier Terhadap Kesejahteraan Psikologis Polisi Wanita Di Mapolda Diy," *Prosiding Seminar Nasional Pakar*, 2019, <https://doi.org/10.25105/pakar.v0i0.4234>, h. 1–7.

⁷ Nurlita, "Gratitude Dan Psychological Well-Being Pada Mantan Penderita Obesitas Yang Menjalani Gaya Hidup Sehat," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 4 (2019): 533–42, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4830>.

tertinggal oleh mereka diluar sana yang kesejahteraan psikologisnya sudah terbentuk. Mereka juga dikhawatirkan akan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan.

Pada situasi ini dalam membentuk *psychological well-being* pada remaja tentu dirasa remaja memerlukan bantuan, salah satu yang bisa dilakukan yaitu dengan konseling individual, karena dengan konseling individual dapat lebih mendalam dan fokus karena dilakukan secara *face to face*. Konseling individual merupakan suatu proses pemberian bantuan oleh seorang ahli profesional yaitu konselor kepada konseli secara *face to face* untuk membantu mengentaskan permasalahan yang dialami atau membantu mengembangkan potensi yang dimiliki konseli, serta tujuannya untuk memandirikan konseli. Dengan konseling diharapkan dapat membantu mengentaskan permasalahan dan membantu mengembangkan potensi yang ada dalam diri remaja. Konseling individual ini dilakukan dengan menggunakan teknik *Gratitude Journaling*.

Teknik journaling ini diadopsi dari teknik konseling *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) yang di pelopori oleh Albert Ellis.⁸ Gratitude journaling ini mencakup menulis catatan harian. Di mana termuat mengenai perasaan yang ia rasakan, hal yang menjadi tantangan hal yang harus disyukuri, hal yang menjadi pelajaran, dll.

Dalam beberapa Literatur yang ada literatur yang mengkaji tentang penelitian psikologi positif menunjukkan bahwa gratitude pada remaja memberikan dampak positif bagi perkembangan emosi, sosial, dan *well-being*. Rasa syukur berpengaruh dengan kesejahteraan pada remaja. Hal ini juga sebagaimana menurut Froh, Kashdan, dan Ozimkowski dikutip oleh Ida dan Farida, selain itu terdapat dampak positif saat individu tersebut memiliki rasa

⁸ Rafsel Tas'adi and Yeni Satroma Dewi, "Teknik 'Journaling' Dalam Konseling," *PROCEEDING IAIN Batusangkar* 3, no. 1 (2019) <http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/proceedings/article/viewFile/1314/1123> h.243–46.

syukur, seperti dapat menurunkan pengaruh negatif, sehingga intervensi syukur dapat menaikkan kesejahteraan melalui menuliskan surat tentang berterima kasih (syukur).⁹ Oleh karena itu, menuliskan rasa syukur berperan penting untuk membantu dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Menuliskan rasa syukur setiap hari akan membantu menghindari hal negatif baik pikiran maupun perasaan. Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan rutin membuat *gratitude journal*.

Dari fenomena yang diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti masalah mengenai *gratitude* dan *psychological well being* untuk melakukan suatu penelitian metode kualitatif dengan judul “**Konseling Individual Dengan Teknik *Gratitude Journaling* Untuk Membentuk *Psychological Well-Being* Pada Remaja** (Studi Di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten)”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti dapat merumuskan permasalahan yaitu:

1. Bagaimana kondisi remaja sebelum penerapan konseling di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten?
2. Bagaimana penerapan konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* untuk membentuk *psychological well-being* pada remaja di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten?
3. Bagaimana kondisi remaja setelah penerapan konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* untuk membentuk *psychological well-being*?

⁹ Ida Ike Rahayu and Farida Agus Setiawati, “Pengaruh Rasa Syukur Dan Memaafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja,” *Jurnal Ecopsy* 6, no. 1 (2019), <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v6i1.5700> h. 50–57.

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui kondisi remaja di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten
2. Menampilkan penerapan konseling individual dengan Teknik *gratitude journaling* untuk membentuk *psychological well-being* pada remaja
3. Mengetahui kondisi remaja setelah diterapkannya konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* dalam membentuk *psychological well-being* pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

- a) Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif yang berguna untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan mengenai konseling individual dengan teknik *journaling* melalui media *daily gratitude* dalam membentuk *psychological well-being* pada remaja. Serta penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan penelitian selanjutnya.
- b) Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan memberikan masukan pemikiran bagi Unit Pelaksana Teknis Dinas (UPTD) Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten agar dapat memaksimalkan kualitas pelayanan. Dan bagi mahasiswa diharapkan mampu menjadi bagian dari proses belajar dan kesempatan untuk menerapkan teori-teori yang telah dipelajari.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional diperlukan untuk memudahkan pemahaman agar tidak terjadi kekeliruan dan kesalahpahaman dalam memahami variabel-variabel penelitian yang dilakukan, maka peneliti perlu adanya penegasan istilah yang ada dalam penelitian sebagai berikut:

1. Konseling individual adalah proses pemberian bantuan oleh konselor terhadap konseli secara individual, hubungan yang

terjalin antara konselor dan konseli bernuansa *rapport*, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk mengembangkan pribadi konseli serta konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.¹⁰

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa konseling individual adalah proses pemberian bantuan oleh seorang ahli profesional yaitu konselor kepada konseli secara face to face untuk membantu mengentaskan permasalahan yang dialami atau membantu mengembangkan potensi yang dimiliki konseli, serta tujuannya untuk memandirikan konseli.

2. *Gratitude journaling* ini termasuk di dalam apa yang dikenal sebagai intervensi bersyukur (*gratitude interventions*), yang mencakup menulis catatan harian sampai menuliskan surat ucapan terima kasih. Menyusun catatan harian seperti ini membuat individu secara berkala mengidentifikasi aspek-aspek spesifik dalam pengalaman hidup saat ini di mana mereka merasa bersyukur.¹¹

Jadi *Gratitude journal* merupakan salah satu teknik self help yang dapat membantu individu mengatasi masalah, dan merupakan suatu aktivitas menulis yang dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi hal-hal dan perasaan positif yang telah dialami individu membantu memaknai kehidupannya.

3. *Psychological well-being* merupakan suatu kondisi individu yang memiliki kemampuan dalam menentukan keputusan hidupnya secara mandiri, mampu menguasai lingkungan secara efektif,

¹⁰ Agus Sukirno, Teori dan Teknik Konseling, (Serang : Penerbit A-Empat, 2015) h.90.

¹¹ Gita W Laksmi Soerjoatmodjo and Universitas Pembangunan Jaya, "Memelihara Kewarasan Dengan Gratitude Journaling" 6, no. October (2020) <http://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/730-memelihara-kewarasan-dengan-gratitude-journaling..>

mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan dan menjalankan arah dan tujuan hidup, mampu menerima diri secara positif, dan mengembangkan potensinya secara kontinu dari waktu ke waktu.¹²

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa psychological well-being adalah kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, dapat mengambil keputusan, mampu menetapkan tujuan hidupnya, serta dapat merealisasikan potensi dirinya secara kontinu.

Dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan Ryff menyusun enam dimensi kesejahteraan psikologis sebagaimana berikut:¹³

1. Dimensi Penerimaan Diri
 2. Dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain
 3. Dimensi Otonomi (Kemandirian)
 4. Dimensi Penguasaan Lingkungan
 5. Dimensi Tujuan Hidup
 6. Dimensi Pengembangan Pribadi
4. Remaja (*adolescence*) sebagai periode transisi perkembangan antara kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional.¹⁴

¹² Irma Yuliani, "Konsep Psychological Well-Being Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling," *Journal of Innovatative Counselling: Theory, Practice & Research* 2, no. 2 (2018), http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling. h. 51–56.

¹³ Annisa Fitriani, "Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological," Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama xi, no. 1 (2016) <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/alAdyan/article/view/1437/1153>. h.57–80.

¹⁴ Lestari, "Kebersyukuran Mampu Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja Muslim." vol 17, no. 1, juni (2021). <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/10944/pdf>. h.32

Jadi dapat disimpulkan bahwa remaja adalah individu berusia 11-21 tahun, di mana pada masa remaja ini merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak dan masa dewasa, tentu pada masa ini memiliki beberapa perubahan, diantaranya perubahan fisik dan emosi.